

Il tuo browser (Apple Safari 4) non è aggiornato e potrebbe non visualizzare correttamente le pagine di questo e altri siti. [Aggiorna il tuo browser!](#) Ti consigliamo di scaricare [Google Chrome](#) o [Mozilla Firefox](#) X

giovedì, 13 gennaio 2022

Seguici su



IL GIORNALE D'ITALIA

Il Quotidiano Indipendente

Cerca...



"La libertà al singolare esiste solo nella libertà al plurale"
Benedetto Croce

Politica Esteri Cronaca Economia Sostenibilità Innovazione Lavoro **Salute** Cultura Costume Spettacolo Sport Motori iGdI TV



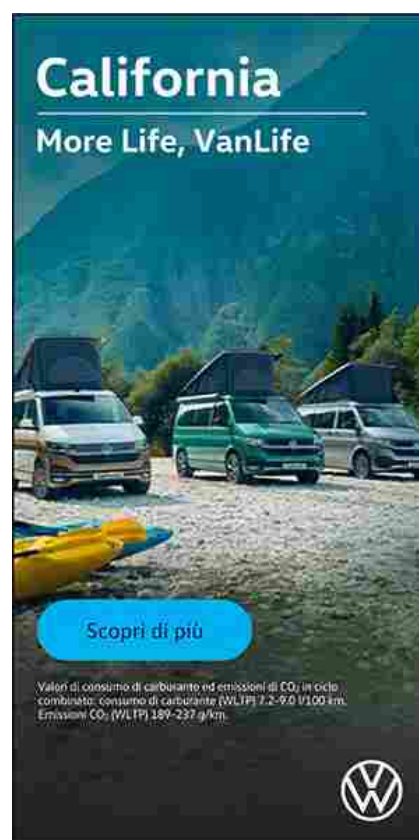
» Giornale d'Italia » Salute

Salute: da dieta sana a vaccini Covid, decalogo internisti per un buon 2022

13 Gennaio 2022



Milano, 13 gen. (Adnkronos Salute)() - Dalla cura dell'alimentazione alla costanza nell'attività fisica; da un controllo regolare di parametri chiave come peso, pressione e glicemia all'uso corretto dei farmaci, senza naturalmente dimenticare il nuovo 'galateo' anti-Covid e l'adesione alla campagna vaccinale in corso. In questo inizio 2022, con un decalogo "la **Società italiana di medicina interna** vuole dare il proprio contributo alla salute dei cittadini di tutte le età, offrendo qualche suggerimento sui punti da inserire nella lista" dei buoni propositi, afferma Giorgio Sesti, presidente della **Simi** impegnata dal 1887 a promuovere ricerca e formazione, e a "prevenire e ridurre il carico sulla salute pubblica delle malattie croniche di largo impatto, come quelle



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

124257

cardiovascolari e il diabete di tipo 2, per consentire alle persone di vivere meglio e più a lungo".

Vendita Parquet Prefinito

Qualità a Prezzi di Fabbrica

Vendita Online Parquet Prefinito: Qualità, Prezzi di Fabbrica, Chiama per Campione Gratis.

ilparquetprefinito.it

APRI

Pediatrics

English-Speaking Doctors

Our skilled pediatricians are committed to the well-being of infants, children, and teens.

firstmedcenters.it

OPEN

Offerta 2022 - due progressivi premium a soli 129€

occhiali24.it

Outbrain ▶

Ecco le 10 regole **Simi** per un 2022 all'insegna della buona salute: 1) Occhio alle porzioni a tavola. Spesso non serve la dieta, ma solo un po' di attenzione a non esagerare con la quantità di cibo consumata ad ogni pasto (evitando di spazzicare tra uno e l'altro). Si può mangiare di tutto, ma con moderazione. Per riuscire a gustare e godere di tutti i cibi, senza nuocere alla salute; 2) Prenditi le misure. Pesati almeno una volta a settimana e misura regolarmente la tua circonferenza vita con un metro da sarto. Il sovrappeso e l'obesità (soprattutto quella 'viscerale', responsabile dell'aumento del girovita), sono importanti fattori di rischio per diabete, ipertensione arteriosa, steatosi epatica (fegato grasso), malattie cardiovascolari e alcuni tumori. Risparmiamoci dunque i chili di troppo.

3) La buona salute si costruisce a tavola. Limita il consumo di grassi saturi (contenuti nella carne rossa, nelle carni lavorate e nei formaggi), aumenta quello di pesce e fibre vegetali (verdure, legumi, la frutta e cereali integrali) e inserisci nella dieta piccole quantità di alimenti preziosi come olio d'oliva, noci e semi. Limita il consumo di sale e di alimenti salati (insaccati, formaggi, scatolame). Riduci il consumo di zucchero (anche nelle bevande) e di alcol; bevi invece più acqua; 4) Mettiti in pista. Svolgere un'attività fisica di intensità moderata per almeno 150 minuti a settimana (passeggiata a passo veloce, corsa, bicicletta, nuoto) non solo aiuta a consumare le calorie assunte in eccesso, ma migliora anche il rendimento cardiaco e la funzione respiratoria, aumenta la forza muscolare, riduce la pressione arteriosa, abbassa la glicemia e aumenta i livelli del colesterolo 'buono' (Hdl).

Ancora. 5) Scopri se hai il sangue 'dolce'. Misura la glicemia a digiuno per scoprire se hai il diabete tipo 2 o se sei a rischio di svilupparlo. Intercettare sul nascere la comparsa di diabete consente di rallentarne l'evoluzione e di



In più, proteggi la tua mobilità con
SCONTI FINO AL 35%

FAI UN PREVENTIVO

Iniziativa soggetta a limitazioni. Concorso valido dal 09/01/2021 al 31/12/2021. Info e regolamento su general.it.

GRUPPO FERROVIE DELLO STATO ITALIANE

Insieme per la ripartenza del Paese

www.fsitaliane.it

FERROVIE DELLO STATO ITALIANE

30€ DI BONUS SE ADEIRISCI ONLINE

Con SCEGLI OGGI di Enel Energia

proteggere dalle sue complicanze (malattie cardiovascolari, renali e oculari); 6) Conosci i 'numeri' della tua pressione. Controlla la pressione con regolarità e, se è alta (superiore a 140/90 mmHg), prendi provvedimenti: meno calorie e poco sale a tavola, più attività fisica e un controllo dal medico, per iniziare una terapia se necessario. Terranno a bada il rischio di infarto o di ictus. 7) Non mandare in fumo la tua vita. Parla con il tuo medico per scoprire cosa puoi fare per smettere. Il fumo di tabacco è uno dei più importanti fattori di rischio per malattie respiratorie, cardiovascolari e tumori. Tutti i tipi di tabacco sono nocivi, comprese le sigarette con filtro, i sigari e la pipa, a prescindere da come vengono fumati. Attenzione anche al fumo 'elettronico'.

8) Ricorda di prendere i tuoi farmaci. Se sei in trattamento cronico con dei farmaci (per diabete, ipertensione, colesterolo alto, malattie cardiovascolari o altre malattie croniche), prendili come prescritto dal medico, senza sospenderli mai. Se hai dubbi, consulta il tuo medico curante, senza correre rischi con modifiche fai-da-te. Per ricordarti di prenderli a orario, metti una sveglia sul tuo telefonino; 9) Antibiotici e antidolorifici solo se li prescrive il medico. Prendere antibiotici non ti farà sentire meglio se hai un'infezione virale (come il raffreddore o l'influenza); in compenso, darai il tuo contributo al problema planetario dell'antibiotico-resistenza. L'uso improprio di alcuni antinfiammatori/antidolorifici (Fans) può aumentare il rischio di infarto, ictus, scompenso cardiaco, emorragie gastriche e patologie renali.

Infine, comandamento numero 10: "Il vaccino ti salva la vita, ma non chiedere consiglio a dottor Google. Tutti possiamo avere dei dubbi sui vaccini, compresi quelli antinfluenzali e contro il Covid-19; non cercare però risposte su Internet, ma parlane col tuo medico. E sempre in tema di Covid-19, non dimenticare di praticare con attenzione le misure anti-contagio: distanziamento fisico, mascherine, lavare spesso le mani e aerare spesso la stanza nella quale soggiorni, a casa o sul posto di lavoro".

Tags: [adnkronos](#) [i salute](#)

Commenti

[Scrivi/Scopri i commenti](#) ▾

Vedi anche

Smartfeed ▶

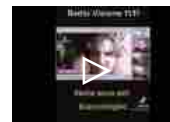


Più visti

VIDEO

NEWS

FOTO



Domenico Biscardi
ultima apparizione:
"Nei vaccini sostanze
illegali". VIDEO



Domenico Biscardi,
ultimo VIDEO su
YouTube prima di
morire



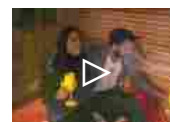
Domenico Biscardi,
ultimo AUDIO prima
morire: "Se me ne
vado, me ne va... eroe"



"Katia Ricciarelli
eliminata per
squalifica": il video
choc. Attenzione...



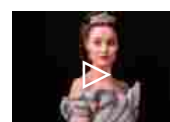
Vittorio Sgarbi sulle
misure del governo:
"Super Green Pass,
tampon... c...!". VIDEO



Bacio tra Federica
Calemme e
Gianmaria Antinolfi:
VIDEO. Che limone!



Bulgaria, proteste
contro il Green pass:
assalto al Parlamento
di Sofia - VIDEO



Sissi serie tv,
anticipazioni ultima
puntata 11 gennaio: il
finale - VIDEO



Rafael Silva, infarto
in diretta tv a pochi
giorni dal vaccino
Covid: VIDEO